



# **Maestría**

## **Actividad Física en la Comunidad**

**Tesis presentada en opción al Título Académico  
de Master en Actividad Física en la Comunidad.**

**TITULO:** Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic. Michel Camejo Díaz

**TUTORA:** MSc. Miriam Suárez Seco

**CONSULTANTE:** Lic. Margelia Bárbara Ramírez Blanco.

**Pinar del Río, 2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

# PENSAMIENTO

"La Revolución aspira a que todo el pueblo pueda tener el máximo de recreación, de deportes y diversiones"<sup>1</sup>.

Fidel Castro Ruz.



1 Torres de Diego, Mario. Fidel y el deporte. Selección de pensamientos .Editorial Deportes.2005.52 p.

# DEDICATORIA

Nuestra verdadera recompensa se encuentra en el esfuerzo más que en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa y ahora, es tiempo de agradecer a todas esas personas que de una manera u otra hicieron posible mi sueño.

A todos los profesores que me impartieron clases.

A mi tutora: MSc. Miriam Suárez Seco

Y a mi consultante: Lic. Margelia Bárbara Ramírez Blanco.

A mi Madre, Esposa e Hija mi gran tesoro.

# AGRADECIMIENTOS

- A mi tutora MSc. Miriam Suárez Seco quien puso a mí disposición, a través de sus orientaciones precisas, su dominio en la ciencia y la técnica en la materia así como, sus conocimientos prácticos puestos en función de un asesoramiento tan eficaz que permitió transitar con pasos firmes a través de los objetivos propuestos en este trabajo para alcanzar su pleno logro.
- A mis profesores que cada día iban depositando los conocimientos que culminaron en la conclusión de mis estudios.
- A mi esposa, madre e hija y amigos que de alguna manera han colaborado en la realización de este trabajo.

# RESUMEN

Es evidente que el proceso actual de desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social.

El objetivo de este trabajo es proponer un grupo de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los Jóvenes de 18-19 años, del consejo popular “Antonio Briones Montoto” en el municipio Pinar del Río.

El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: Datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estas personas.

Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista.

Todo lo cual nos permitió llegar a conformar una propuesta de programación de actividades recreativas, la cual se ha estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión.

# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I. Aspectos relacionados con el tiempo libre: La ocupación del tiempo libre y la recreación en los jóvenes.</b>	
<b>1.1 El tiempo libre. Concepción e importancia social.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1.2 Estudio del Presupuesto de Tiempo libre.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Recreación. Concepto e importancia social. ....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.1 Características socio-psicológicas de la Recreación.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización.....</b>	<b>20</b>
<b>1.3.1 Selección de las actividades físicas- recreativas.....</b>	<b>23</b>
<b>1.4 El Programa Recreativo. Etapas para la realización del programa.....</b>	<b>24</b>
<b>1.4.1 Enfoques básicos en que se basa la programación.....</b>	<b>25</b>
<b>1.5 Características psicológicas y biológicas de los jóvenes.....</b>	<b>30</b>
<b>1.6 La comunidad. Conceptualización. Tipos. Objetivos.....</b>	<b>39</b>
<b>1.6.1 Objetivos de la Comunidad.....</b>	<b>42</b>
<b>Conclusiones del Capítulo I.....</b>	<b>42</b>

<b>CAPÍTULO II. Resultados de los métodos e instrumentos utilizados.....</b>	<b>43</b>
2.1 Características de nuestra comunidad.....	43
2.2 Características del grupo de jóvenes motivo de nuestra investigación.....	45
2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.....	46
2.3.1 Resultados de las Observaciones.....	46
2.4 Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada.....	48
2.5 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre de la muestra Seleccionada.....	48
2.6 Resultados de la encuesta realizada a los jóvenes.....	49
2.7 Resultados de las entrevista.....	50
Conclusiones del Capitulo .....	53
<b>CAPITULO III. Programa de actividades físicas-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.....</b>	<b>54</b>
3.1 Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.....	54
3.2 Programación de actividades físicas-recreativas.....	55
3.3 Objetivos y desarrollo de las actividades recreativa.....	56
3.4 Valoración crítica del programa de actividades físico-recreativas por los especialistas.....	63
3.4.1 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físicas- recreativas.....	65
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	68

## INTRODUCCIÓN

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad haciendo de ellos individuos más útiles a partir de su incorporación a las actividades que oferta el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, debemos seguir trabajando para que cada vez sean mayores y con mas calidad las opciones recreativas que se desarrollen en nuestras comunidades.

Los psicólogos sociales se interesan por el pensamiento, emociones, deseos y juicios de los individuos, así como por su conducta externa. La investigación ha demostrado que el individuo es influido por los estímulos sociales y que en la práctica, se experimenta en mayor o menor grado por sus contactos sociales. La escuela del deporte cubano, se caracteriza por el sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la actividad física a todos los lugares del país a través de nuestros profesionales del deporte.

Organizar y aprovechar racionalmente el tiempo libre constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre y es ahí donde entra la labor de nuestros profesores cuyo objetivo principal es la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además de un vínculo positivo.

La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.



Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigación debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las masas y por tanto sus necesidades espirituales y materiales. En este sentido es imprescindible el estudio de las mismas en la población para dotar a su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado lo cual tiene una connotación social.

Estos estudios cobran una particular relevancia en el caso de los jóvenes debido a la función que desempeñan en el tiempo libre junto a otras actividades recreativas que inciden en la formación integral de la personalidad.

Consideramos a la comunidad como un grupo humano, donde se entretajan relaciones interpersonales, en el que ocurren procesos donde el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo psicológico, morfofuncional unido a un grupo de acontecimientos bioquímicos que ocurren en las personas a través de los diferentes movimientos, actividades de destreza.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pastaros (1979) refiere..."Es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad". El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales.

Es una tarea de gran trascendencia social fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente. Las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre son de gran importancia para la participación de las personas en una comunidad por lo que es una forma de organización apropiada para estimular a las familias.

Omitiendo la definición de este concepto pudiera aparecer el fenómeno llamado aptitudes no apropiadas dentro de la ocupación del tiempo libre de estas familias como el juego ilícito el vicio y otras formas denigrante que trasforman la conducta y el desarrollo social de las mismas, en ocasiones se precisa que las causas fundamentales de forma negativa inciden en la conducta de estas familias.

La importancia que le transmite nuestro proceso revolucionario cubano al tiempo libre como vía de recesar espiritualmente las energías luego de culminar el trabajo físico e intelectual así como accionar en la comunidad permite afirmar que el trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor así como de forma coordinada a las necesidades que la población manifiesta, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

María Teresa Caballero Riva Coba (1995) define comunidad como ...” El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común como intereses, objetivos, funciones con sentido de pertenencia, situado en determinada área ”.

Asumiendo el mismo y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que la comunidad objeto de nuestra investigación reúne todos los requisitos de este. Las actividades físico - recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual.

Consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los jóvenes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento espiritual. La planificación y el programa de estas dependen de los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

Es de vital importancia para nuestra investigación proponer un programa de actividades físico-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”. Nos proponemos con este programa de actividades físico-

recreativas se logre un impacto positivo en la comunidad, que permitirá mejorar el nivel de vida de nuestros pobladores desde el punto de vista físico-espiritual, logrando una mayor disposición de ellos a las demás tareas de la sociedad y entorno en que se desarrollan.

La problemática de nuestra investigación está dada por las pocas opciones físico-recreativas que tienen los jóvenes en el consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río, que trae como consecuencia conductas negativas, ante el encargo social que tenemos todos en estos momentos y por consiguiente la practica de actividades físicas, forma parte importante a la hora de estimular y encaminar a nuestros jóvenes para ser cada día personas mas útiles a partir de la modificación de roles, actuaciones y conductas, es un consejo popular donde un 60% de la población consume bebidas alcohólicas, con un índice delictivo de un 0.8 % con respecto a la población general, así como un desempleo de 0.18%,

El programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de esta comunidad está encaminado específicamente para los jóvenes 18 -19 años, en esta etapa el desarrollo se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad.

### **Situación Problemática**

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los jóvenes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta (Anexo 3) a los jóvenes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación diaria, nos mostraron que existen pocas actividades donde los jóvenes al concluir sus actividades docentes y laborales puedan pasar su tiempo libre.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre mejorar la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 perteneciente al consejo popular “Antonio Briones Montoto”, y proponer un programa de actividades físico-recreativas encaminada a mejorar las opciones de entretenimiento, salud y calidad de vida de estos.

Por consiguiente nos planteamos el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río?

**Objeto de Estudio:** Proceso de recreación física en la comunidad.

**Campo de acción:** Ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 18-19 años.

Trazándose el siguiente **Objetivo:** Proponer un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes?
2. ¿Cuál es la situación actual de los jóvenes de 18- 19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas?
3. ¿Cómo estructurar un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de las edades 18 -19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río?

### **Tareas Científicas**

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes.
2. Diagnóstico de la situación actual de los jóvenes de 18- 19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.
3. Elaboración del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de las edades 18 -19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración teórica y práctica del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río

### **Población y Muestra**

Para la realización nuestra investigación se tuvo en cuenta la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” con una:

**Población:** 72 jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.

**Muestra:** 24 jóvenes de 18 -19 años de un total de 72 existente en la circunscripción que representan el 33,3 %, de ellos 9 son hembras y 15 varones.

Se inició la recogida de datos en Mayo del 2009 los datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación es la de orden.

**Muestra secundaria:** Dentro de la muestra secundaria, incluiremos al Presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción, los 4 Presidentes de los CDR y el promotor de recreación de la comunidad.

**Forma de selección:** Aleatoria simple, ya que todos los elementos de la población tiene posibilidad de integrar la muestra.

Para el desarrollo de esta investigación fueron aplicados varios **métodos científicos** que dan respuesta a la necesidad de establecer la adecuada relación entre problema, objeto, campo de acción y tareas investigativas para cumplir el objetivo trazado. Es asumido como método universal o rector el **dialéctico materialista**.

### **Métodos Teóricos.**

**Histórico Lógico:** Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación del presente programa.

**Análisis-Síntesis:** Este método nos sirvió para la determinación de las actividades físico-recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18-19 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, municipio Pinar del Río.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** Se observaron 5 actividades físico – recreativas, ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico -recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación.

**Entrevista:** Se les realizaron a 17 personas vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (Presidente del Consejo Popular, Delegado de circunscripción, Presidentes de los CDR entre otros que pertenecen a esa circunscripción, para conocer aspectos importantes

relacionados con el programa de actividades y sistematización de las mismas. (Anexo No.9)

**Encuesta:** Aplicada a 24 jóvenes de 18 -19 años ( 9 hembras y 15 varones) de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, del municipio Pinar del Río, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades físico-recreativas que prefieren o desearían realizar . (Anexo No.3)

**Análisis de Documentos:** Se utilizó el análisis documental clásico ó tradicional al estudiar el programa de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que nos permitió crear un nuevo programa de actividades inexistente para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años.

**Experimento:** Para constatar a un nivel inicial, la satisfacción de los jóvenes de 18-19 años por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del nuevo programa .

### **Métodos Estadísticos.**

Se utilizó la **estadística descriptiva e inferencial**, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de los resultados del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

### **Método sociales y de intervención comunitaria.**

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Director Combinado deportivo y Técnico de recreación), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros jóvenes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar.

**Estudio del Presupuesto Tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del auto-registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la muestra, la

distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del Tiempo Libre de que disponen. (Anexo No.2)

**Fórum Comunitario:** El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en nuestro trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los jóvenes de 18 -19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

**Novedad Científica de la investigación:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, objeto de la investigación, relacionado con la correcta ocupación del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un programa de actividades físico-recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

#### **Actualidad:**

Está encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los jóvenes para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

#### **Pertinencia Social**

Porque logra reincorporar a los jóvenes a la práctica de las actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

**Estructura de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.



**Capítulo I** Se desarrollan los elementos teóricos y metodológicos de la revisión bibliográfica, sobre las acepciones del objeto de estudio y campo de acción.

**Capítulo II** Resumen del estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico- recreativas .Se plantea el programa que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes y la valoración de la propuesta. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

**Este trabajo ha sido presentado en eventos como:**

Evento Ramal de Ciencias Sociales octubre del 2009 Dirección Municipal de Deportes.

Forum Ramal de ciencia y técnica Julio 2009 del Municipio Pinar del Río.

Publicación en Monografias.com

Forum Municipal Dirección Municipal de Deportes Junio 2009

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2010.

Dirección Municipal de Deportes.

## **CAPITULO I.**

Aspectos relacionados con el tiempo libre: La ocupación del tiempo libre y la recreación en los jóvenes.

### **1.1 El tiempo libre. Concepción e importancia social.**

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros indicadores del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades físicas e intelectuales, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

La realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida, podemos aseverar que proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, es decir gozar de buena salud le permite a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la Recreación.

Según Rodríguez Millares (1989) "Tiempo Libre y Personalidad", hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad de nuestra sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

En la bibliografía consultada de Pérez, A. (1997) el concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y los psicólogos que plantearon sus definiciones, es por ello que cuando se refiere al el estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones de "Tiempo Libre".

En esta propia bibliografía Marx, C. citado por Pérez, A. (1997), señala que desde el siglo XIX, “El tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual” y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director. El propio Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que se llama reproducción) dirigida a la regeneración física de los individuos y la actividad más elevada (denominada auto desarrollo) destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas. Es preciso destacar la vinculación directa de tiempo libre con la producción social y, por tanto, su naturaleza económica antes que socio – psicológica la cual, una vez evidenciada, permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

De acuerdo con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Pérez, A. (1997) se refiere a la definición realizada por Gruschin, B (1966) destacado sociólogo soviético, que afirma que el “Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Asimismo Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) plantea una definición de trabajo sobre el tiempo libre: “Es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domesticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”

También Pérez, A. (1997) considera que “La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del

tiempo libre de los niños y jóvenes, en tanto esto incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

Es en los jóvenes donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social, por ello es importante crear una cultura respecto al adecuado uso del tiempo libre.

Para Pérez, A. (1997) "La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca el mundo que le rodea y su sociedad de la forma mas amplia posible, y que encuentre vías de realización de realización de expresión en campos diversos de la sociedad.

Es significativo como la ocupación del tiempo libre prepara a los jóvenes para la vida futura; despierta el deseo e interés por conocer hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales, en fin desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales la ocupación del tiempo libre ejerce acciones formativas o reformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los jóvenes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males en nuestra sociedad, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1971).

El autor asume como concepción de tiempo libre, "tiempo que le resta a las personas, luego de haber realizado en un período menor de 24 horas el

cumplimiento de un grupo de actividades necesarias e imprescindibles en su vida cotidiana”.

Para estipular el tiempo libre de las personas, es imprescindible conocer las principales actividades que realizan las personas en un período de 24 horas y para esto contamos con el presupuesto de tiempo.

### **1.1.2 Estudio del Presupuesto de Tiempo libre.**

El presupuesto de un grupo social está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas clasificadas en dos grupos: Laborables y Extra laborables.

Tipo de Actividad Principal o Global y su clasificación.

TIPO DE ACTIVIDAD	CLASIFICACION
Trabajo o estudio	Actividad Laboral
Necesidades Biofisiológicas	
Transportación	Actividad Extralaboral
Tareas Domésticas	(Tiempo Extralaboral)
Actividades de Tiempo Libre	

El presupuesto de tiempo se calcula mediante el procedimiento de recolección de datos, donde lo primero que debe definirse de un grupo social, es el período de tiempo ha tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días u otros.

El instrumento de recogida de información que se utiliza fundamentalmente es el auto registro de actividades que no es más que un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, no menor de 24 horas. Es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

Mediante este instrumento es que podemos conocer el tiempo libre que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades a realizar, entre otros elementos, lo cual es tenido en cuenta a la hora de satisfacer los intereses mediante la oferta de la recreación.

## **1.2 Recreación. Concepto e importancia social.**

No podemos hacer referencia a la Recreación sin concebir el concepto de tiempo libre, ambos están estrechamente relacionados e implican bienestar al individuo. La recreación proporciona a las personas diferentes beneficios desde el punto de vista físico, motriz, social, económico, cognoscitivo y de salud, todo ello mediante la realización de actividades físico-recreativas, las cuales son una manera sana y eficiente para emplear el tiempo libre, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Algunos criterios de los estudiosos de la materia como:

En Argentina, durante una convención realizada en 1967, el concepto de Recreación fue dado como: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". Definición que mantiene su plena vigencia.

Según Joffre Dumazedier (1971), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, la recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Afirma Cuenca (2000) desde una postura humanista, que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: "Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a

un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social”.

La recreación es concebida por Mesa, (1997), como “una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el Tiempo Libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños y/o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos”.

Si considera a la recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, afirma Mesa, esta ha de definirse atribuyéndole un valor y un significado pedagógico.

Manuel Vigo. (1999) plantea las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

A partir de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar según Pérez, A. (1997) cuales son las características generales que presenta la recreación, que la sitúa como fenómeno socio-cultural:

1.- Es un fenómeno de reproducción: La Recreación por el consumo de bienes culturales se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción.

2.- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción: La recreación al ser un fenómeno que se realiza en la fase de producción dependerá de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad. A la vez que permite una determinada existencia de tiempo para la Recreación, se garantiza la producción de bienes materiales e instalaciones que son necesarias para el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas, además si atendemos a la distribución del tiempo para la Recreación (tiempo libre) como riqueza social y el acceso a la actividad recreativa, tenemos que la Recreación se nos presenta dependiendo del carácter de las relaciones de producción, ya que son ellos quienes determinan la posibilidad o no de la utilización de ese tiempo. Existe una diferencia entre las de carácter capitalista y las de carácter socialista, en la primera prevalece la propiedad privada sobre los medios de producción y en la segunda se distingue por ser los medios de producción propiedad social.

3.- Posee carácter superestructural: Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, (utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artística literaria, como física, así como otras manifestaciones del hombre) las cuales dan a la superestructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre, se nos explica el carácter superestructural que esta posee.

4.- Es portador de una gran carga ideológica: Toda superestructura de una sociedad se encuentra sustentada por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, tiempo libre, son manifestaciones culturales propias de la superestructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las origina.

Es por lo que en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta escuchar música, la lectura, la televisión, por citar solo unos ejemplos, aparecen marcados por la ideología



que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

5.- Posee carácter de clase: Si la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada Formación Económico Social (FES), tenemos que atendiendo a esa premisas la recreación va a representar un carácter clasista, por lo que cumplimentará y dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

El autor aludido define la clasificación de las actividades recreativas en cuatro grandes grupos:

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva.

Grupo III. Actividades Educativo Físico deportivas

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo

Para Pérez, A. (1997). "Recreación" es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad". En este concepto se aborda de una forma más lograda, aquellos elementos que a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, ósea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

En el "Manual metodológico del programa nacional de recreación física 2003". La recreación se define "cómo el proceso de renovación consiente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea mas importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre".

Esta consulta variada a los autores permitió al autor definir a la Recreación como: Tiempo libre dirigido a realizar con gozo y placer actividades físicas y

recreativas espontáneas o planificadas que permiten el fomento de las relaciones sociales y el desarrollo de la personalidad del hombre.

### **1.2.1 Características socio-psicológicas de la Recreación.**

Entre las características Socio-Psicológicas de la Recreación en todas sus formas, encontramos:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

También la recreación cumple funciones objetivas biológicas y sociales

#### **Funciones de carácter biológico:**

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

#### **Funciones de carácter social:**

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.

- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Además la recreación proporciona a las personas diferentes beneficios entre los cuales podemos mencionar: Físico, motrices, social, económico, salud y Cognoscitivo, todos ellos mediante la realización de actividades físico-recreativas, las cuales son una manera sana y eficiente para emplear el tiempo libre, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

### **1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización.**

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En la bibliografía consultada de Pérez. A (2003) plantea una aproximación al concepto de actividad físico-recreativa expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

En esta propia bibliografía Martínez del castillo .J (1986) especifica con mayor claridad el concepto de actividad física como “aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes y el cuadro o nivel de organización.

En este mismo año, el autor se refiere a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consciente en el proceso.

Las actividades físico-recreativas establecen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

Según Camerino y Castañar (1988) “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y

se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas.

También García Montes M. E (1996), manifiesta una metodología recreativa de las actividades físicas basada en los objetivos y características que tienen estas actividades planteando que son múltiples pudiéndose resumir los siguientes:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivenciar y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

El autor define las actividades físico-recreativas, como aquellas que se realizan de forma espontánea en un tiempo libre, con la finalidad de mantener la condición física, a través de la ejecución de diferentes actividades que lleven implícito un gasto físico, pero además que contribuyan al enriquecimiento de conocimientos y al aprendizaje de habilidades para un desarrollo multilateral.

Las actividades físico-recreativas serán seleccionadas, una vez que respondan a los intereses, habilidades y nivel de desarrollo de los individuos.

### **1.3.1 Selección de las actividades físico- recreativas.**

Confirma Maya. C (2011) que según Nidia González (1999) comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de Educación Física que de dinamización en tiempo libre, bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos u actividades pero sin saber porqué los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego u actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo.

Es por ello que para seleccionar un juego u actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos o interrogantes, tales como:

- ¿Es motivante?
- ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos u actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones; no seleccionarlos o modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según Pérez A. (1997), de forma:

1.- Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un dominio de la actividad a realizar.

2.- Organizada: La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, etc.

En esencia la recreación física organizada depende de organizaciones e instituciones por lo que se considera la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de un programa, además es la que proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física Individual, alcanzando mayor participación en las actividades ofertadas.

La planificación y el programa de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La oferta de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter recreativo de la actividad.

#### **1.4 El Programa Recreativo. Etapas para la realización del programa.**

El programa y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

El programa recreativo debe partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de

cada grupo de edad, es la base para elaborar un programa recreativo-educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, que en este caso es el joven, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de este programa es realizarla con los jóvenes y no para el joven por lo que queda claro que este programa sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismo y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que el programa vuelve a los jóvenes una vez confeccionado garantizando así una correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

Por lo que se asume que un programa debe ser lo mas abarcador posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los jóvenes ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

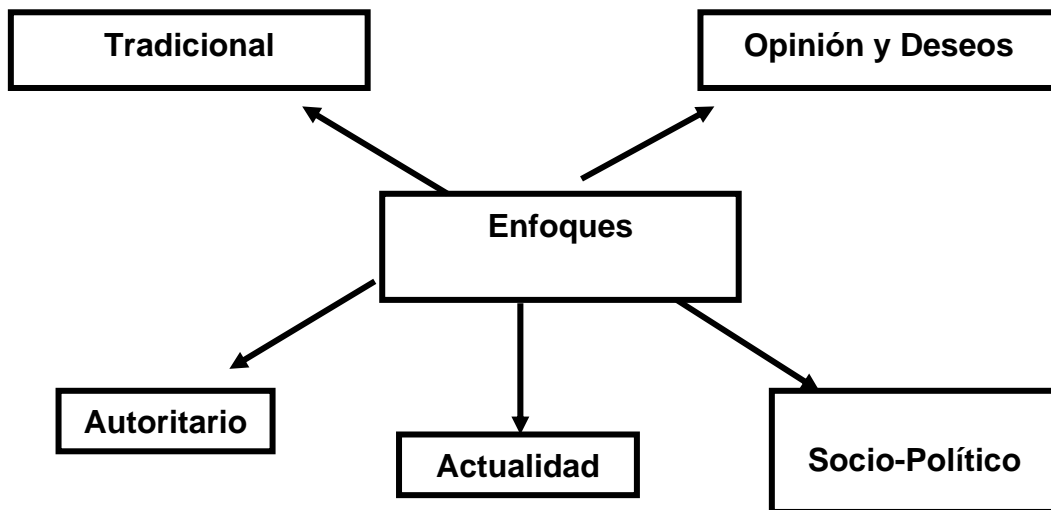
El programa de recreación-física es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

#### **1.4.1-Enfoques básicos en que se basa el programa.**

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, asumimos, para la elaboración del programa, los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un programa de recreación debe contener estos, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.



**Fig.2 - Relación entre los enfoques que sustentan el programa propuesto.**



**a. Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interés

comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

A partir de estos enfoques asumimos también las Características que debe reunir un Programa Recreativo planteado por Fullea (2000). “PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO”

**Fig. #2 Característica fundamental que sustentan el programa propuesto.**



Logrando una relación entre las diferentes áreas donde se deben mover estas actividades: música, teatro, deportes, campamentos, que pueden ser formales e informales, participando jóvenes de diferente sexo, que permita lograr que el programa de actividades sea acorde a los gustos, necesidades y las habilidades del participante por lo que al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación, teniendo en cuenta que estas respondan a demandas especiales y responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Las actividades que componen un programa deben tener muy claras las diferentes características de los jóvenes en su desarrollo endogenético. Estas deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el

hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del programa, con las actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad:

**Etapas de Diagnóstico:** El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto implica recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del programa, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como

los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos étnicos.

**Etapas de determinación de objetivos:** Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas ( Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados.

Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos.

Podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta.

Según Fuente: Ander – Eng, E.(1994) Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. Y cada uno de los objetivos específicos, el objetivo general, como mostramos gráficamente a continuación. Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo el programa puesto que querer hacer y como hacer no bastan para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta como lograr que el mismo sea viable que pertinencia y que sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta.

Por lo que tener concebido los objetivos del programa, permite seleccionar las actividades recreativas que se ofertaran, considerando las necesidades e intereses.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de

acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

**Etapas de Instrumentación y Aplicación del Programa:** La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrolle el programa y recursos necesarios para su ejecución). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes. La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado de la programación, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa.

La oferta recreativa en el programa debe ser movilizativa, aceptada, educativa y creativa sobre la base de las demandas sociales.

**Etapas de evaluación:** Debe buscar la participación activa, en el, de todos los responsables de las distintas áreas del programa. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Podemos afirmar que la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de la programación se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la

evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

### **1.5 Características psicológicas y biológicas de los jóvenes.**

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los jóvenes.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Kresh y Crutchfield (1988) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1994) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

A. S. Makarenko (1996), K. K. Platonov (1988). Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines mutuos o comunes, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: Asociaciones profesionales, el estado.

Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo

Grupo pequeño:

El número de miembro es pequeño.

-Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.

-Persigue los mismos fines del grupo, esta dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses.

-Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.

-Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.

-Diferenciación de las funciones entre los miembros.

-Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo.

-Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Factores que favorecen la cohesión:

a) Que el grupo sea homogéneo.

b) La existencia de objetivos claros, concientes y evaluables.

c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.

d) Buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado.

e) La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Roles:

-Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo.

- Estas pueden ser formales e informales.

-El rol es el de mayor significación en el grupo

Roles formales: Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

Roles informales: Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

Líderes: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros.

Tipos de líderes:

- a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- c) Autoritario: Deciden según sus criterios.
- d) Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- g) Líder emocional:
  - Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
  - Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una práctica educativa adaptada a las necesidades vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

Situación social de desarrollo:

Condiciones externas:

La actividad fundamental de los jóvenes continúa siendo el estudio.



Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento deportivo que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

Área cognoscitiva:

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en:

Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Durante la juventud ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Estas particularidades del desarrollo físico, llevan aparejadas algunas formas de conducta que el profesor no puede desconocer y tomar en cuenta para la dirección del proceso pedagógico.

En esta etapa de la vida, la personalidad del adolescente- joven se separa en dos estadios:

El primer grupo, varios autores lo determinan en las edades de doce a quince años, y el segundo estadio, desde quince a 20 años, cuestión muy similar a como lo analizan la mayoría de los teóricos consultados.

Veamos las características de los jóvenes, que es el que nos ocupa:

Salmerón, y col. (2002:43). Experimentan cambios y transformaciones en:

- .El desarrollo sexual hace que cambien las relaciones hacia el otro sexo.
- .Experimentan nuevas vivencias sensaciones y emociones.
- .Intensifican la actividad de la glándula hipófisis.
- .Maduración biológica, desarrollo corporal y maduración sexual.
- .Procesos de reestructuración morfológica –fisiológica del organismo.
- .Actividad social fundamental: comunicación con sus coetáneos.

En el libro de Salmerón y colaboradores se establece una “Estrategia para el trato con los diferentes temperamentos”, que a nuestro modo de ver es muy acertada y coincide con la mayoría de los autores consultados en otras bibliografías. Como conocemos existen cuatro temperamentos fundamentales como sanguíneo, flemático, colérico y melancólico.

En el temperamento “colérico” estos autores hacen énfasis sobre la labor del profesor y su desarrollo de actividades que lo favorecen a contenerse, lograr que sus respuestas sean tranquilas, razonadas, evitar o criticar los movimientos bruscos, controlar su comportamiento y relaciones con los compañeros y adultos. Educarlos en la consecutividad y el trabajo ordenado. Estimular su pasión y energía de forma adecuada y razonada, hablarle en voz baja.

El “melancólico” nos recomiendan estos autores que debe ser tratado con delicadeza, compasión y benevolencia, evitar los excesos en severidad y

brusquedad, es necesario que estos individuos eliminen todo lo posible la timidez, la vergüenza excesiva, proporcionándoles posibilidades para su actuación, proceder paulatinamente porque se fatigan rápidamente. Someterlos a interrogaciones en un ambiente tranquilo, acogedor, acompañado de aprobación, elogio y alentamiento. Es necesario aunque difícil atraerlos al colectivo.

En el caso del “flemático” su trabajo en clases es fácil; según estos autores sólo hay que educar en ellos la movilidad lo que en el caso de la Educación Física podríamos tratar la confección de juegos hacia las actividades de movimiento.

Por último en el “sanguíneo” se recomienda por este colectivo de autores, que en estos individuos, es necesario educar la asiduidad, establecer intereses, moderación, eliminando la indolencia despreocupada siempre que se manifieste.

En nuestra opinión como comentábamos en el caso del “flemático”, estas opiniones se deben tener muy en cuenta por el profesor de Educación Física en el momento de la planificación de los juegos y las actividades medio ambientalistas.

Las relaciones con los iguales cumplen un papel importante en la socialización de las personas, pero de un modo muy especial durante la transición de la juventud, ya que en esta etapa lo que se busca en el grupo de iguales es un apoyo para ir logrando progresivamente autonomía, respecto al contexto familiar.

El joven dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que

abarca su conducta total. Las jóvenes a esta edad culminan su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la joven a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Durante este periodo de la juventud se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

**SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:** Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja, se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

**SISTEMA CARDIOVASCULAR:** Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

**ORGANOS DE LA RESPIRACIÓN:** Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

**TRACTO GASTROINTESTINAL:** Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

**PROCESOS DEL METABOLISMO:** Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

**SISTEMA NERVO-MUSCULAR:** Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

**APARATO OSTEO-ARTICULAR:** Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

**Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.**

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.

- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

### **Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.**

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades físico- recreativas.

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter colectivo..

### **1.6 La comunidad. Conceptualización. Tipos. Objetivos.**

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Maríza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores

sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico., Por lo que la familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

En el interior del grupo primario que es la familia, el rol de cada integrante "engarza" con los restantes mediante una serie de mecanismos de adjudicación y asunción de roles. Los miembros de la familia experimentan la necesidad de la seguridad emocional, que en particular los más pequeños ven satisfecha en su relación con los padres.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada comunidad de lugar, un grupo de personas que viven cerca unas de otras. El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en "Comunidad y sociedad" (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor: el alcoholismo y el escaso desarrollo cultural de las familias de estos jóvenes de la comunidad rural en estudio.

El trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual llevará al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, donde se ha de considerar especialmente los elementos subjetivos.

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en



que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los jóvenes el grupo poblacional, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

#### **1.6.1 Objetivos de la Comunidad.**

- Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
- El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

#### **Conclusiones del Capítulo I**

1. La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de la ocupación del tiempo libre en la realización de actividades físico-recreativas para un desarrollo tanto físico como espiritual en los jóvenes.
2. Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente que los jóvenes son los grupos sociales de mayor vulnerabilidad en una comunidad, por ellos es necesario hacer una revisión al modo de ocupar el tiempo libre de ellos partiendo de sus gustos, preferencias, para incrementar las ofertas de actividades físico-recreativas en la comunidad..

## **CAPÍTULO II**

### **Resultados de los métodos e instrumentos utilizados.**

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los jóvenes (18-19 años) de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el Programa de actividades físico - recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración, tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en los jóvenes 18-19 años utilizándose varios instrumentos, descriptivo pues va investigando las causas del objeto de investigación y estudia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un programa de actividades físico- recreativas.

#### **2.1 Características de nuestra comunidad.**

El consejo popular “Antonio Briones Montoto” tiene una extensión territorial de 22 km<sup>2</sup>. y esta localizado en las llanuras Sur que ocupa el municipio Pinar del Río, limita al Sur con la costa sur, al Norte con el Poblado “Las Ovas”, al este con la carretera a la Coloma y al Oeste con Alonso de Rojas del municipio Consolación del Sur, Sus primeros asentamientos datan de muchos años atrás cuando grandes extensiones de tierra pertenecían a los Rojas hacendados ricos de los años 40, así como también los Pedroso, dueños de tierras en esa zona y también en San Luís, etc. La principal ocupación y sustento de los habitantes era la cría proporcional de ganado vacuno, esto durante muchos años, después se incorporó el cultivo del tabaco.

El poblado de Briones se comenzó a construir en el 1971 primero con edificios pequeños de dos plantas llamados Sandinos, esto con el propósito de trasladar a esta zona a los presos políticos que se encontraban en Santis Spiritus y Villa Clara. El poblado se fundó oficialmente en el año 1974. Según el primer censo realizado en el año 81 el pueblo contaba con 2699 habitantes y 670 viviendas, una escuela primaria y un correo, así como sistema de acueducto y alcantarillado. Posteriormente se continuó la construcción de edificios de 5 plantas lo que permitió que fueran ocupados por más personas y continuara

creciendo la población en dicha localidad que cuenta con un nivel escolar medio de noveno grado y entre las tradiciones mas representativas se encuentra el repentismo, fiestas campesinas y celebraciones de santos (San Lázaro, Santa Bárbara Y la Caridad del Cobre), contando entre las instalaciones deportivas de la entidad con un estadio de béisbol rústico, un área especial de de béisbol y un terreno de fútbol.

El poblado de Antonio Briones Montoto específicamente la circunscripción # 115 perteneciente al propio consejo popular está estructurada de la siguiente forma:

1 Delegados de circunscripción.

3 Representantes de las instituciones estatales.

5 Representantes de las organizaciones de masa.

621 Habitantes.

116 Viviendas.

1 Zona de los CDR.

4 CDR.

1 Núcleo zonal del PCC

1 Seminternado de enseñanza primaria.

1 Bodega de abastecimiento.

1 Consultorio médico de la familia.

1 Sala de video

1 Joven Club

Tiene 13 Alcohólicos dispensarizados.

72 jóvenes comprendidos entre las edades de 18 a 20 años.

Cantidad de núcleos familiares 121

Niños de 0-6 años: 39

Niños de 7-11 años: 52

Amas de casa: 123

Adulto mayor: 89

Instalaciones deportivas: 4

Béisbol: 1

Fútbol: 1

Atletismo: 1

Voleibol: 1

Levantamiento de módulo recreativo:

Juegos de dominó: 4

Juegos de dama: 4

Mesas para juegos pasivos: 3

Escopetas de perle: 1

Mesa de juego de ajedrez: 4

Net de voleibol: 1

Pelotas de baloncesto: 2

Sogas: 1

Balón de voleibol: 2

Juegos de Ajedrez: 4

## **2.2 Características del grupo de jóvenes motivo de nuestra investigación.**

Este grupo social está compuesto por 24 jóvenes de la circunscripción # 115 perteneciente al consejo popular “Antonio Briones Montoto”, los cuales se caracterizaron a través de la recopilación de la información, así como de la aplicación de técnica de observación. Se determinó su interés hacia la actividad física observando su comportamiento y accionar en las áreas de juego y recreación, además de las respuestas recogidas en las técnicas de intervención comunitarias aplicadas. Este grupo de jóvenes tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, no le temen al peligro por lo que se exponen a este con frecuencia, estudian 6 y 18 trabajan, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los jóvenes de temperamento Sanguíneo y Flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta. (Anexo 1).

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad. Se hablara con todos los miembros del

grupo para estimular el interés por la actividad y auto confianza de estos, debido a esto la planificación de las actividades debe ser adecuada, es necesario estimular a los miembros de equipos o grupos para poner metas individuales reales y posibles que impliquen autoexigencia y la realización de los esfuerzos tengan sentido para ellos, que se correspondan con sus sueños, esto debe relacionarse con los objetivos futuros de los jóvenes de la comunidad.

## **2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.**

A continuación realizaremos un análisis de los resultados obtenidos durante nuestra investigación los cuales nos permiten hacer un estudio inicial del objeto de investigación o sea de la utilización del tiempo libre dentro del proceso de la recreación para los jóvenes y de esta forma conocer donde existen las principales dificultades y potencialidades del mismo, para la misma se utilizaron diferentes métodos e instrumentos investigativos:

### **2.3.1 Resultados de las Observaciones. (Anexo#1)**

Después de aplicar la observación 1 (Anexo No.1) a 5 actividades organizadas para los jóvenes en el consejo popular, en el primer semestre 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como el festival deportivo recreativo, un torneo popular de béisbol, plan de la calle, ciclismo popular y actividades recreativas pasivas (juegos de mesa).

Como se puede apreciar en la tabla #1, se manifiesta que los elementos observados están generalizados entre los parámetros de Regular y Mal.

Tabla No 1 - Resumen general de las observaciones realizadas (5).

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a) Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b) Participación	1	20	2	40	2	40
	c) Calidad y medios			1	20	4	80
	d) Aceptación			2	40	3	60

Como refleja en la tabla No.1. En la idoneidad del lugar se puede constatar que no es la mas adecuada pues no reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades como son los terrenos que no presentan un nivel adecuado, son irregulares y las calles no se encuentran en su totalidad asfaltadas además de no constar con bancos o alternativas para los practicantes tanto activos como pasivos y tampoco se encuentran iluminadas por lo que 3 la evalúan de regular y 2 de mal. Sin embargo la preparación previa, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las 5 actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que la participación era regular y también unido a la carencia de medios hace que el desarrollo y calidad de las actividades se evaluara de mal. El comportamiento de los jóvenes en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de calidad y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una aceptación evaluada de regular en cuatro de las actividades observadas.

La relación con los jóvenes es buena, existiendo muy buena cooperación para la realización de las actividades, a pesar de ello, no se cuenta con los medios necesarios, trayendo consigo poca variabilidad y sistematicidad en la oferta.

En nuestra investigación haciendo el análisis documental sobre la existencia del programa recreativo, relacionado con la oferta de actividades para la comunidad y específicamente para los jóvenes de 18-19 años, se pudo comprobar la no presencia de actividades específicas para este grupo etareo, además, las actividades con que cuenta dicho programa, no poseen la explicación necesaria para la realización y puesta en práctica, así como la carencia de una planificación adecuada.

Observando claramente que no existen especificidades por edades en el momento de ofertar las actividades, trayendo consigo poca participación por los jóvenes y por ende el buen desarrollo de las mismas, además, no se registran en el programa ni en las orientaciones metodológicas actividades para que, fundamentalmente estos jóvenes tengan la facilidad del conocimiento y aprendizaje mediante la realización de actividades en su tiempo libre.

En el estudio del presupuesto de tiempo libre de los jóvenes, el auto registro de fin de semana demostró que poseen un tiempo libre promedio de 6 horas y 35 minutos, lo que indica que existen posibilidades de lograr una buena

participación en las actividades que se ofrecen, si se tiene en cuenta la planificación adecuada, calidad y divulgación de las actividades para estas edades. Los resultados del auto registro se representan e la tabla siguiente:

**2.4 Tabla #2. Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Fin de Semana).**

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
24	Trabajo o Estudio	4:00
	Transportación	0:45
	Necesidades Biofisiológicas	9:10
	Tareas Domésticas	1:35
	Actividades de Compromiso Social	1:55
	Tiempo Libre	6: 35

**2.5 Tabla #3- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre de la muestra seleccionada (según resultados del auto registro de actividades).**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO (Fines de semana)
24	Escuchar música	0:55
	Juegos de mesa.	2:05
	Practicar deportes	2:25
	Ver películas	1:10
	TOTAL	6:35

Dentro de las actividades de tiempo libre con mayores tiempos promedios de realización por los jóvenes podemos observar la realización de deportes con un tiempo promedio de 2:25 minutos y los juegos de mesa con 2:05 minutos, como se puede observar en la siguiente tabla.

## **2.6 -Resultados de la encuesta realizada a los jóvenes. (Anexo # 3)**

Se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada correspondiente a 24 jóvenes motivo de nuestra investigación, todos ellos pertenecientes a la circunscripción # 115 del consejo popular “ Antonio Briones Montoto”, con edades comprendidas de 18-19 años, constatándose los resultados que a continuación mostraremos en los gráficos y tablas realizadas.

En la Tabla # 4, anexo # 4, relacionada al conocimiento por las actividades ofertadas en la circunscripción se puede observar que existe poco conocimiento por parte de los jóvenes por las actividades recreativas que se ofertan.

En la Tabla # 5, anexo # 5, relacionada a la satisfacción por las actividades ofertadas, según resultados obtenidos, plantean sentir poca satisfacción por las actividades ofertadas, planteando entre los principales motivos, la poca sistematicidad y variedad de las actividades.

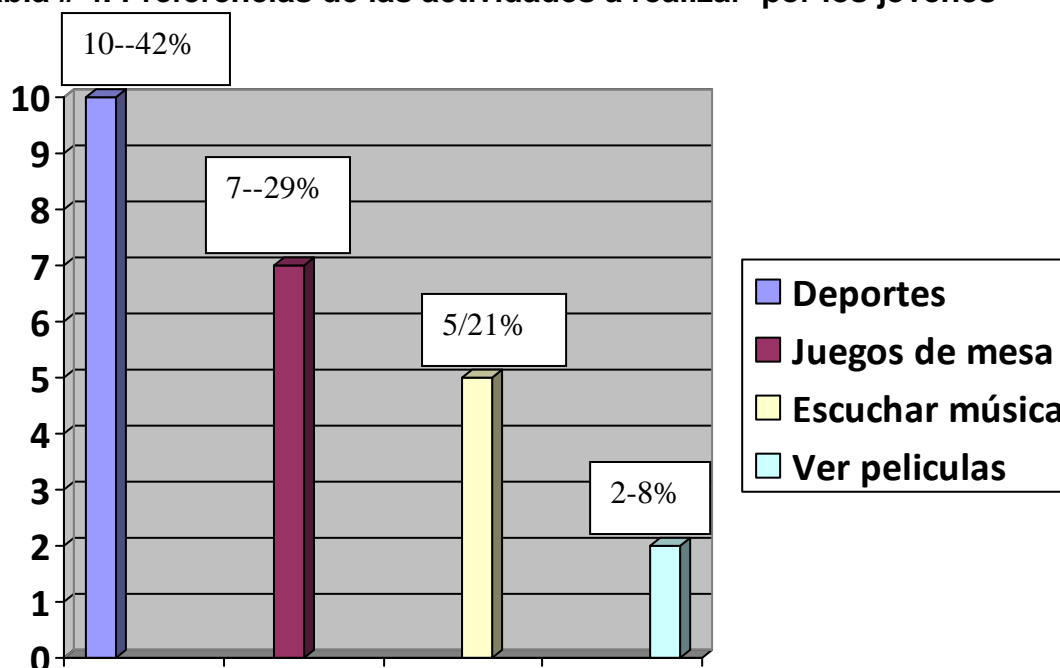
En la Tabla # 6, anexo #6, relacionada con la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, se puede apreciar que existe un alto grado de realización por los jóvenes, siendo organizadas y dirigidas por los mismos.

En la Tabla # 7, anexo # 7, relacionada con la frecuencia de realización en las actividades, se puede observar la realización de diferentes deportes y juegos de mesa entre las principales actividades realizadas en el tiempo libre.

En la Tabla # 4 se pueden observar las preferencias de las actividades a realizar por los jóvenes, en el auto registro de tiempo realizado, donde: 10 de ellos plantean realizar deportes (voleibol, béisbol, baloncesto y fútbol), para un 42%, 7 prefieren los juegos de mesa, para un 29 %, 5 escuchar música, para un 21% y 2 ver películas, para un 8%.



**Tabla # 4. Preferencias de las actividades a realizar por los jóvenes**



En la Tabla # 8, anexo # 8, se demuestra la valoración por parte de los jóvenes encuestados acerca del trabajo de la Recreación en la circunscripción por parte del personal encargado, considerándolo el más del 50% de la muestra de malo.

## 2.7 Resultados de la entrevista

La entrevista realizada al Delegado y a los presidentes de CDR (Anexo # 9) constató aspectos relacionados con la oferta de actividades físico-recreativas en su circunscripción:

- Existe poco conocimiento de un programa de actividades físico-recreativas en su circunscripción constatándose que el 91%, plantean que poseen conocimiento de un plan de actividades, pero no dirigido específicamente a este grupo etáreo, lo cual traería consigo que estas edades ocupen su tiempo libre en otras actividades no beneficiosas.
- El delegado de circunscripción motivo de nuestra investigación plantea que solo lleva 6 meses en el cargo y que no posee conocimientos de la existencia de un plan de actividades dirigido a este grupo de edad, pero reconoce que si se ha efectuado en algunas ocasiones algunas actividades pero con muy poca participación y considera que no se realizan de forma sistemática, entre ellas menciona 1 festival deportivo recreativo en saludo al día de los niños y juegos

de mesa ( ajedrez, domino, dama y parchís) y por supuesto plantea que los jóvenes no están empleando su tiempo libre en actividades sanas, dentro de ellas menciona: peleas de gallo, baños en ríos, ingestión de bebidas, hábitos de fumar, juegos ilícitos, entre otras.

- El delegado plantea que no existen causas que impidan el desarrollo de actividades que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los presidentes de los CDR y confeccionar programas de actividades que respondan a las necesidades e intereses de este grupo de jóvenes y que además es necesaria la sistematicidad si se desea lograr el objetivo propuesto y que dentro de los elementos a tener en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades se encuentran la fecha, hora, el lugar , la motivación y otros más.
- El delegado y los presidentes de los comités de la circunscripción se encuentran en total acuerdo que es necesario la elaboración de un programa de actividades para estos jóvenes, los cuales en su mayoría pasan las semanas estudiando y no cuentan con la oferta de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre y así poder eliminar algunos males que se están venido realizando en estas futuras generaciones.

En entrevista realizada al director del combinado deportivo y al profesor de recreación, de la circunscripción # 115, del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, (Anexo # 10) permitió conocer el trabajo que se viene realizando en dicha circunscripción y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en nuestra investigación; en la misma se trataron aspectos de gran importancia para nuestro trabajo entre ellos: El trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad, pudiéramos mencionar: La creación de un círculo de interés en la escuela primaria atendida para impartir temas prácticos de actividades en la naturaleza , así como también, en una escuela politécnica, la confección de medios para la oferta de actividades, atención a activistas, entre otras. Relacionado con las orientaciones sobre el trabajo de los profesores, estos cuentan con un plan temático mensual que refleja los principales temas y objetivos sobre el tema a impartir, con una frecuencia de 2 veces semanal y dentro de los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población, en su

diversidad de grupos de edades, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral. El director del combinado deportivo plantea que el trabajo de los profesores de recreación en la comunidad es un elemento de vital importancia para lograr la ocupación del tiempo libre de los pobladores y fundamentalmente de niños, adolescentes y jóvenes que son hoy en día las edades que mayor necesidad poseen en satisfacer sus gustos y preferencias recreativas en actividades sanas, y así alcanzar un mayor desarrollo físico y mental, además de fomentar las relaciones sociales entre los participantes.

Relacionado con el control hacia el trabajo de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades ósea (activos, femenino y total) y además un fondo de tiempo semanal, donde aparecerán las actividades planificadas de conjunto con directivos de la comunidad. Según criterio del profesor de recreación de la circunscripción dentro de las causas que pueden contribuir a un buen desarrollo u oferta de las actividades plantea que a pesar de contar con algunas instalaciones y algunos medios creados aún no es suficiente, mala divulgación que en muchas ocasiones no es realizada, la falta de apoyo de otras entidades, la falta de motivación hacia los ganadores de las distintas actividades realizadas y la falta de experiencia de algunos de los profesores por poseer pocos años de experiencia. Las relaciones de nuestro Combinado Deportivo con entidades dirigentes del consejo popular, la considero de buena, puesto que existe comunicación y participación de conjunto en las reuniones de trabajo, pero aún no es suficiente el apoyo brindado, planteando tener otras tareas a realizar y por consiguiente la participación no siempre es la esperada. El director del Combinado Deportivo y el profesor de recreación coinciden plenamente que es necesaria la elaboración de actividades físico-recreativas para estas edades, puesto que se cuenta con un programa de actividades para la comunidad, pero no específicamente para estas edades que requieren de un programa constantemente variado y sistemático.

De los métodos sociales y de Intervención Comunitaria, se utiliza el forum comunitario en el se convocó a una reunión donde asistieron los factores encargados de la recreación en la circunscripción, ósea Delegado de la

Circunscripción, presidentes de CDR, Director de combinado deportivo, profesor de recreación y activistas, para llevar a cabo un análisis del programa de actividades físico-recreativas, con el objetivo de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años de la circunscripción # 115, en la misma se manifestaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica del programa de actividades, como es la carencia de medios , la necesidad del mantenimiento de las instalaciones, escasa sistematicidad de oferta de actividades por parte de los profesores, poca motivación hacia las actividades, unido a una pobre divulgación de las mismas. En la medida que se trato el tema, aparecieron nuevas vías, que ayudaron a la creación de nuevas opciones para la puesta en práctica del programa.

## **2.8 Conclusiones del Capitulo**

1. Los resultados obtenidos en las observaciones, encuestas y entrevistas a informantes claves, nos permitió conocer la insatisfacción de los jóvenes con el programa de actividades físico-recreativas existente en la circunscripción, así como las preferencias por las actividades a realizar, lo cual permitió la elaboración de un nuevo programa de actividades teniendo en cuenta el tiempo libre de los jóvenes, sus gustos y preferencias

### CAPITULO III.

#### **Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río.**

Este programa de actividades físico-recreativas está encaminado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-19 años del consejo popular “Antonio Briones Montoto”. El mismo se fundamenta dada las necesidades recreativas, la escasez de oferta de actividades, la poca variedad y participación de los jóvenes, logrando con la puesta en práctica de este, una mayor motivación a la actividad física y a la creación de una cultura sana y saludable.

#### **Objetivo General.**

Promover la práctica de actividades físico-recreativas como opción alternativa para la ocupación del tiempo libre en correspondencia a las necesidades e intereses de los jóvenes que fortalezcan las relaciones interpersonales y familiares

#### **Objetivos Específicos.**

- 1- Propiciar una mayor incorporación de los jóvenes del consejo popular a la práctica de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre evitando conductas inadecuadas y vicios.
- 2- Crear en la población el hábito del ejercicio físico e importancia en la mejora de la integración de los jóvenes y la calidad de vida.
- 3- Facilitarle a los jóvenes diversas actividades que satisfagan sus necesidades e intereses recreativos en su tiempo libre.
- 4- Brindar a los jóvenes de la comunidad la posibilidad de realizar actividades recreativas de forma dosificada y sistemática.

#### **3.1 Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.**

Para la puesta en práctica de este programa de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR, al coordinar las actividades que

se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora y lugar), para lograr una buena divulgación de las mismas, se utilizarán varias vías como son: Carteles informativos en centros de asistencia de los pobladores e información directa a través de las diferentes Presidentes de CDR de la circunscripción y activistas deportivos de la comunidad.

Para alcanzar los objetivos propuestos es necesario realizar un control, ajuste y evaluación de cada una de las actividades ofertadas, para de no existir satisfacción o buena participación en alguna de ellas, realizar la búsqueda y puesta en práctica de otras.

**Dosificación:**

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características del grupo.

**Frecuencia:** Semanal, quincenal y mensual

**Sesión:** Mañana, tarde y noche

**Métodos a utilizar**

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

### 3.2 Programa de actividades físico-recreativas.

NO	Actividades	Lugar	Horario			Frecuencia
			Mañana	Tarde	Noche	
1	Festivales deportivos-recreativos.	Terreno de béisbol (Circunscripción)	X	X		Mensual
2	Planes de la calle.	Circunscripción	X			Mensual
3	Campeonato (Voleibol)	Terreno de voleibol (Circunscripción)		X		Fin de Semana
4	Juegos de mesa. (Cartas, domino, parchis, damas, ajedrez).	(Circunscripción)	X	X		Fin de semana

5	Bailo terapia Masiva	Club de la Circunscripción		X		3 veces a la semana
6	Pesca deportiva	Represa de Briones	X	X		Quincenal
7	Festival de juegos tradicionales y populares.	(Circunscripción)	X	X		Mensual
8	Torneo deportivo (Béisbol).	Terreno de béisbol		X		Fin de Semana
9	Ciclismo popular	(Circunscripción)	X			Mensual
10	Torneos de kikimbol	Terreno de Fútbol		X		Semanal.
11	Campeonato (Fútbol-vallita).	Terreno de fútbol (Circunscripción)		X		Fin de Semana
12	Música grabada.	(Circunscripción)			X	Fin de semana
13	Actividades culturales.	Circunscripción.	X	X		Quincenal
14	Simultánea de ajedrez	Escuela (Circunscripción)	X			Bimensual

### 3.3 Objetivos y desarrollo de las actividades recreativas.

#### Actividad # 1 Festival deportivo recreativo.

**Objetivo:** Concientizar a los jóvenes sobre la importancia que tiene la conservación y cuidado del medio ambiente, a través de la realización de actividades físico-recreativas de una forma sana, útil y culta.

Inauguración:

- Entonarán las notas del Himno Nacional.
- Formación de los equipos a participar.
- Información de las actividades que se realizarán, el lugar, así como los responsables de cada una y duración de las mismas.

-Distribución de los equipos por cada área.

Desarrollo de la Actividad:

Se realizarán variadas competencias:

-Competencia de fútbol recreativo.

-Competencia de voleibol.

- Juegos opcionales

-Tracción de la sogá.

-Carrera en zancos.

-Trompo, Suiza, yaquis.

El tiempo de duración de la actividad será de dos horas, participaran cinco equipos de 10 integrantes cada uno. En el marco del festival deportivo se realizará un festival de recogida de materias primas en coordinación con los CDR de la comunidad y se dará a conocer por especialistas la importancia y necesidad de la misma. Los objetos como latas, tubos de desodorante plástico y pomos plásticos serán utilizados para la realización de otros objetos de uso en las instituciones escolares de la comunidad.

**Medios:** Suizas, yaquis, trompos, zancos, sogá, pelotas de fútbol y voleibol.

## **Actividad # 2 Planes de la calle.**

**Objetivos:** Proporcionar a través de diferentes juegos la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas como expresión de sus necesidades en esta edad.

**Desarrollo de la actividad:** Las actividades a desarrollar guardarán relación con las conmemoraciones por el 19 de noviembre, estarán integradas por juegos deportivos, pre-deportivos y juegos recreativos. Una de las finalidades del plan es promover el interés de los adolescentes hacia las actividades deportivas a partir de las diversas formas recreativas existentes. Para la ejecución del plan, se realizarán las coordinaciones con los CDR para apoyarla. Se desarrollarán actividades deportivas y pre-deportivas donde se ejecutarán competencias y torneos como béisbol, baloncesto y atletismo; carreras de llantas, juegos de damas, simultáneas de ajedrez.

**Medios:** Pelotas, vallitas, sogas, juegos de mesa.



### **Actividad # 3 Campeonato de voleibol.**

**Objetivo:** Sensibilizar a los jóvenes con los logros que ha obtenido el municipio y la comunidad acerca del voleibol.

**Desarrollo de la actividad:** Este campeonato de voleibol se realizará de forma tal que los adolescentes de la comunidad se sientan con la mayor motivación posible, se jugará voleibol de playa, en parejas, a un sistema de todos contra todos con reglas especiales que las impondrá el promotor de recreación que está al frente de la actividad, y la pareja que resulte más ganadora se le informará al municipio para que tenga participación en alguna competencia provincial. Se realizarán charlas por especialistas del deporte sobre la participación del municipio en los eventos ya sean provinciales o nacionales y se intercambiará con los jóvenes de la comunidad que han participado en algunos de esos eventos.

**Medios:** Net de Voleibol y balón.

### **Actividad # 4 Juegos de mesa**

**Objetivo:** Lograr la creación de habilidades y conocimientos en los jóvenes a través de la práctica de diferentes tipos de juegos.

**Desarrollo de la actividad:** Se organizarán competencias de juegos de mesa todos los fines de semana (sábados o domingos), entre ellos (Domino, parchi, ajedrez, damas, etc.), con la finalidad de aprovechar el tiempo libre en actividades sanas y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades de acuerdo a los juegos ofertados.

**Reglas:** -El juego de domino se realizará según reglas oficiales.

-Se obtendrá un ganador por cada tipo de juegos.

**Medios:** Juegos de mesa.

### **Actividad # 5 Bailo terapia masiva**

**Objetivo:** Incentivar a través de la música y el baile la práctica sistemática de actividades físicas, para contribuir a mantener una imagen agradable y una salud adecuada en los jóvenes.

**Desarrollo de la Actividad:** La actividad se desarrollará en áreas de los CDR de la zona de manera alterna, la música que se utilizará será de la preferencia de los jóvenes, se estimulará un ambiente sano y de familiarización, para

aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, la frecuencia será de tres veces a la semana.

**Medios:** Silbato, equipo de audio, CD de música variada.

### **Actividad # 6 Competencia pesca deportiva.**

**Objetivo:** Proporcionar a través de la participación la necesidad que tienen jóvenes de aprender una actividad determinada.

**Desarrollo de actividad:** Se realizara una competencia de pesca recreativa donde los jóvenes tendrán la ocasión de participar juntos en una actividad y todos que sean de la misma edad, esta actividad consiste en que gana el que mas logre pescar y el que mas grande traiga un ejemplar, esta competencia es muy importante ya que de aquí se puede sacar un ganador para que represente el municipio en las competencias municipales y provinciales que todos los años se realizan en los 169 municipios del país.

**Medios:** Nylon y anzuelos.

### **Actividad # 7 Festival de Juegos tradicionales**

Trompo, chinatas, kimbumbia, suiza, baile de la escoba.

**Objetivo:** Desarrollar habilidades en estos jóvenes e incentivar y mantener nuestros propios juegos tradicionales en la Comunidad.

**Desarrollo de la Actividad:** Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

**Reglas:** Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores, participarán los jóvenes en correspondencia con la cantidad de medios.

**Medios:** Trompos, cordel, chinatas, Kimbumbia, Suiza, grabadora.

### **Actividad # 8 Torneo de béisbol.**

**Objetivo:** Familiarizar a los jóvenes con nuestro deporte nacional fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo

**Desarrollo de la actividad:** Este juego de béisbol se realizará en el terreno de la comunidad, donde participarán dos árbitros (que serán atletas retirados de la comunidad y del municipio) los cuales impartirán justicia durante el juego. Se dividirán los jóvenes en dos equipos A y B, se jugará a nueve ining, al finalizar el juego se realizará una charla donde intercambiarán con algunos de los atletas de la comunidad, compartiendo algunas de sus experiencias. Los jóvenes de la comunidad deben ser capaces de lograr un buen comportamiento durante la actividad, y además profundizar en el conocimiento de nuestro deporte nacional.

**Medios:** Pelotas, guantes, bates.

### **Actividad # 9 Ciclismo Popular.**

**Nombre:** Demórate y ganarás.

**Objetivo:** Lograr la participación de la mayor cantidad de jóvenes en dicha actividad físico-recreativa así como mejorar la salud y calidad de vida de los mismos.

**Desarrollo de la Actividad:** Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

**Reglas:** No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de los manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato

**Medios:** Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

### **Actividad # 10 Torneos de kikimbol**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades afines con el béisbol en los jóvenes mediante este juego que se lleva a cabo con menos recursos ya que también es de la preferencia de los mismos.

**Desarrollo de la Actividad:** El responsable de la actividad en coordinación con los jóvenes concebirán la actividad respetando el objetivo propuesto de la misma, se jugará con una pelota de fútbol o Balonmano con tres bases, los equipos serán mixtos, la duración de los encuentros serán de 7 entradas, se realizará en el terreno de fútbol de la localidad, los promotores como en las demás actividades serán los árbitros, la vestimenta tendrá que ser adecuada

así como el calzado para no cometer faltas , la frecuencia será semanal en horarios de la tarde.

**Reglas:** Gana el equipo que al término de las 7 entradas tenga más anotaciones.

**Medios:** Pelota de Fútbol o Balonmano.

### **Actividad # 11 Campeonato de fútbol vallita.**

**Objetivo:** Familiarizar a los jóvenes con algunos conocimientos oficiales del fútbol mundial.

**Desarrollo de la actividad:** Se convocará por parte de los profesores de recreación con los dirigentes de la comunidad una competencia de fútbol vallita, la misma contará de 5 equipos, donde cada equipo estará conformado por 10 jugadores. Se enfrentarán todos contra todos resultando campeón el equipo que más gane en caso de empate se decidirá por tiros a distancia sin portero resultando ganador el primero que anote un Gol después que el otro equipo haya realizado el suyo . Jugarán en dos días con tiempos de 20 minutos cada uno y 10 minutos de descanso intercalado. Con el aseguramiento de los técnicos de recreación de la comunidad, los jugadores tendrán derecho a merendar en su tiempo de descanso. Esta actividad es en saludo al día mundial del fútbol. Al finalizar la competencia el equipo ganador se le dará a conocer al municipio para que participe en las olimpiadas que se realizan todos los años.

**Medios:** Dos vallitas y balón de Fútbol.

### **Actividad # 12 Música grabada y competencia de baile.**

**Objetivo:** Conmemorar fechas señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de los jóvenes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad.

**Desarrollo de la Actividad:** Se realizará fundamentalmente en la noche o en las primeras horas de la tarde los fines de semana, la misma se realizará con la música del momento, con la participación de la mayoría de los jóvenes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc., se puede

aprovechar la actividad para realizar algunos juegos participativos y así amenizar la actividad.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

### **Actividad # 13 Actividades culturales.**

Nombre: Baile de la escoba.

**Objetivo:** Promover la cultura recreativa de los jóvenes enmarcada en la comunidad objeto de estudio.

**Desarrollo de la Actividad:** Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se pasa una escoba por las manos de los competidores, al parar la música quien quede con la escoba en la mano sale del juego y ganará quien quede solo al final.

**Reglas:** Participarán hasta 24 personas, no se puede dejar caer la escoba al piso, no se le debe tirar la escoba al compañero y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

**Medios:** Escoba y equipo de música.

### **Actividad # 14 Simultánea de ajedrez.**

**Objetivos:** Lograr que los jóvenes dominen los aspectos básicos del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

**Desarrollo de la Actividad:** Esta se desarrollará en el área del Seminternado perteneciente a la Circunscripción # 115 del consejo popular Antonio Briones Montoto con una frecuencia bimestral, en horarios de la mañana, las simultáneas las desarrollarán jóvenes que dominen este deporte.

**Reglas:** Las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores si estos lo desean, se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba.

### **Control y Evaluación del Programa.**

El control del plan se realizará de manera sistemática y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como premisa la observación diaria.

### 3.4 Valoración crítica del programa de actividades físico-recreativas por los especialistas. (Anexo #11)

Se entrevistaron a 5 especialistas, de ellos: 3 metodólogos de recreación a nivel provincial y 2 profesores de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 40 años, en el ejercicio de la actividad.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
Carlos Luis Maya	15	Prof. Recreación
Salvador Gonzáles	14	Prof. Recreación
Raúl Glez Pérez	32	Metodólogo provincial
Osvaldo Lazo Gonzáles	37	Metodólogo provincial
Luís Hdez Portal.	39	Metodólogo provincial

Se utilizó la valoración por parte de especialistas como un complemento de la aplicación práctica para lo cual los mismos consideraron los siguientes aspectos:

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos adversos.

**Aplicabilidad:** Si los resultados pueden ser satisfactorios, puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales del desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia:** Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

### **Caracterización de los especialistas que justifican su selección**

Se encuestaron a 5 especialistas en la materia tratada, donde los mismos manifestaron que el programa de actividades físico-recreativas para los jóvenes de 18 a 19 años pueden tener un efecto positivo (bueno) o sea traer consecuencias favorables para los mismos y la comunidad ya que mejorarían en sentido general la condición física de los mismos.

De los 5 especialistas consultados, 4 plantearon que el programa de actividades físicas recreativas se aplicará tal como se propone y 1 de ellos expresó de realizarlos con pequeñas modificaciones, teniendo en cuenta las características individuales y preparación con que cuentan los mismos.

Los 5 especialistas plantearon la relevancia e importancia de estas actividades físico-recreativas para la comunidad, ya que revela un conjunto de actividades incluyendo acciones educativas para los jóvenes en las edades de 18 a 19 años con el fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo libre y la condición física de los mismos.

Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de Muy Adecuado, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer a una mejor ocupación del tiempo libre

Refieren además que la consideran novedosa, pues las actividades propuestas en el programa, responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios jóvenes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al desarrollo de capacidades físicas sino también al autodesarrollo de la comunidad.

El éxito del plan de actividades físico recreativas propuestas fue pronosticado por el 100% de ellos, respetando los aspectos que se tuvieron en cuenta **(efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia). (Anexo 11)**

### 3.4.1 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas (Anexo 12).

Este programa después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un periodo de 3 meses se aplicó la observación trayendo resultados positivos, lo que se constata en los resultados de los instrumentos que a continuación se describen.

-Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Segundo momento)

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad y medios	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Como se puede apreciar, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 9.

Tabla No.9- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Aspectos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altamente. Significativa.
	De Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	9 / 45 %



Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

Se realizó una encuesta a los 24 jóvenes (Anexo12) para conocer el nivel de aceptación por el nuevo programa de actividades físico-recreativas que se ha venido realizando en la circunscripción motivo de investigación, con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre, arrojando como resultados:

En la pregunta #1 Relacionada con el conocimiento que poseen sobre las actividades que se están ofertando, 21 plantean que si para un 88 % y 3 que no para un 12%, la segunda pregunta se refiere a la participación en estas actividades, 19 plantean que si han participado, para un el 79 % y 5 plantean que no para un 21% .La tercera pregunta se refiere a la satisfacción por las actividades realizadas, de los 24 encuestados respondieron sentirse satisfechos 20 de ellos, para un 83%, y no 4, para un 17%. La cuarta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Ciclismo Popular, torneos deportivos y pesca deportiva y las que menos le han gustado los planes de la calle. La quinta pregunta, relacionada con la opinión sobre el nuevo programa de actividades físico-recreativas que ofertamos, 22 refieren que estas responden a sus gustos y preferencias para un 92% y solamente 2 plantean que aun no se cumplen todas sus necesidades para un 8%.

## CONCLUSIONES

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades recreativas, especialmente las de carácter formativo, adquiriendo singular importancia el proceso de programa, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización de necesidades, intereses, gustos y preferencias de los jóvenes.
2. Los jóvenes entre 18-19 años, de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río, poseen un espacio considerable de tiempo libre (6 horas, 35 minutos), que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
- 3- Las actividades recreativas elaboradas, como parte del programa a ofertar a los jóvenes entre 18-19 años, de la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto” del municipio Pinar del Río, parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, propiciando además el desarrollo socio cultural y educativo, y promoviendo el auto desarrollo de estos, sobre la base de la flexibilidad y la variedad.
- 4- El programa recreativo elaborado e implementado en la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, ha sido valorado positivamente por los jóvenes a que fueron dirigidos, además de los especialistas consultados al plantear su satisfacción por el mismo dado el impacto que proporcionó en el entorno de la comunidad.

## **RECOMENDACIONES.**

- 1- Continuar profundizando en el estudio de la satisfacción recreativa de estos individuos en otras circunscripciones y consejos populares con el fin de seguir enriqueciendo este programa de actividades para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.
- 2- Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Aguilar, M.J. (2000). Cómo animar un grupo. Madrid: CCS Editorial.
2. Alaiz, A. (1984). El animador de grupo. Madrid: Editorial Paulinas.
3. Ander Egg, E. (1986). Metodología y práctica de la animación sociocultural. Buenos Aires: Humanitas. Andreola, B. (1998). Dinámica de grupo. Madrid: Editorial Sal Terrae.
4. Ander-Egg, E. (1993). La animación Sociocultural y la formación de animadores. Madrid: Alianza Editorial.
5. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
7. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
9. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Barco, M. J. y Fuentes, P. (1992). El animador: solidario y comprometido. Madrid: Editorial C.C.S.
11. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
12. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
13. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
14. Besnard, P.(1991) La Animación Sociocultural. Barcelona: Ed. Paidós.

15. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
16. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
17. Caivano, F. (1987). El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
18. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
19. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
20. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo.
21. Caminero P Sanabria G. (1997). Participación Comunitaria Modelo de intervención educativa para profesores de GBT. La Habana: Facultad de Salud Pública
22. Cantero, J. y López, M .A . (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos .
23. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
24. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
25. Casals, N. (2000). La Recreacion y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
26. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
27. Castellón, J y O. Ángeles (1989). Consideraciones sobre dinámica de grupos. México: Editorial Concepto.
28. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.

29. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
30. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
31. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
32. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
33. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
34. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
35. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
36. Cuenca Cabeza, M. (1998) La intervención educativa en Ocio y Tiempo Libre. En *Nuevos Espacios de la Educación Social* (pp. 253-286). Bilbao: Universidad de Deusto.
37. Cuenca Cabeza, M. (2000). *El ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. ADOZ.
38. Cuenca, M. " Educación para el ocio". (1994). Madrid: Ed. Cincel
39. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
40. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
41. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
42. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.

43. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
44. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
45. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
46. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
47. Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
48. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
49. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
50. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
51. Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del Ocio*. Barcelona: Estela
52. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
53. Dumazedier, J. (1988). Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
54. Franch, J. y Martinelli, A.(1995). *Animar un proyecto de educación social: La intervención en el tiempo libre*. Barcelona. Paidós.
55. Fullea, P.(1995). *Introducción a las Ludotecas en Cuba*. La Habana: INDER
56. García Ferrando, M., Lagartera Otero, F. y Puig Barata, N. (2002). Cultura deportiva y socialización. En M. García Ferrando, F. Lagartera Otero y N. Puig Barata (Comps.), *Sociología del deporte* (pp. 69-98) (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
57. Gervilla, E. (1991). El animador: perfil y opciones. Madrid: Editorial C.C.S.

58. Gutiérrez Sanmartín, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista Educación Física: Renovación de teoría y práctica*, 79, 51-3.
59. Gutiérrez Rueda, L. (1997). Métodos para animación sociocultural. Madrid: Editorial CCS.
60. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 23. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
61. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
62. Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.
63. Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, 14, 223-225.
64. Matsudo, S. M., Matsudo, V., Araujo, T. L., Andrade, D. R., Andrade, E. L., Oliveira, L. C. de, et al. (2003). The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. *Rev Panam Salud Pública*, 14(4), 265–272.
65. Mestre Sancho, J.A. y otros (1994). *Planificación y gestión deportiva municipal*. Canarias: Ed .Dirección de Deportes y Recreación.
66. Miranda, J. Camerino, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca.
67. Martínez, O. (2001). Por Qué no jugamos. Madrid: Editorial CCS.



68. Marchoni, M. (1993). Planificación social y organización de la comunidad  
Bilbao: Ed. Deusto S.A.
69. Parkas, J. y Beverley, R. (1993). Gestión Deportiva., Barcelona: Ed.  
Martínez Roca
70. Pérez Sánchez, A. (1998). *Recreación. Fundamentos teórico –  
metodológicos*. México, D. F: Instituto Politécnico Nacional.
71. Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación  
con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V Congreso de  
Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación* (pp.16-33). Cartagena de  
Indias: Funlibre.
72. Piéron, M. (2003). Estilo de vida, práctica de actividades físicas y  
deportivas. Calidad de vida. En A. Oña Sicilia y A. Bilbao Guerrero  
(Eds.), *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y  
del Deporte* [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada. Facultad de  
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
73. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1987). *La pedagogía del ocio*. Barcelona:  
Laertes.
74. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Madrid:  
Editorial Narcea.
75. Rico, C. A. (2001). Modelo de gestión orientado al posicionamiento de la  
gestión pública. En *Memorias del II Simposio Nacional de Investigación y  
Formación en Recreación* (pp. 8-19). Bogotá: Funlibre.
76. Rico, C. A. (2002). Políticas públicas de recreación. En *Memorias del VII  
Congreso Nacional de Recreación* (pp.18-31). Cartagena de Indias:  
Funlibre.

## ANEXOS.

### ANEXO # 1. Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades físico-recreativas en la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, municipio Pinar del Río.

**Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.**

**1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:**

Bueno\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Malo\_\_\_\_\_

**2- Preparación para el comienzo de la actividad.**

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

**3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:**

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los jóvenes		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

**4- En los jóvenes durante el desarrollo de la actividad se observó:**

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

**5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:**

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

## ANEXO # 2. Auto registro de actividades.

**Objetivo:** Determinar las actividades que desarrollan los jóvenes en un día (24hrs).

**Día de la semana:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

[illegible]

## Clasificación de las actividades

- ### 1-Trabajo: Actividad laboral. (Tiempo laboral)

- ## 2-Necesidades biofisiológicas

- ### 3- Transportación

- #### 4- Tareas domésticas.

- ## 5- Compromiso social

- ## 6- Actividades de tiempo libre.

### Actividades extralaborales.

### ANEXO # 3. Encuesta a los jóvenes.

La presente tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los jóvenes por las actividades físico-recreativas que se ofertan y conocer cuales de ellas prefiere realizar.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_\_\_ F\_\_\_\_\_

Centro de Estudios: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su Circunscripción?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?

3- Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Pocas\_\_\_\_\_

4-¿Con que frecuencia usted realiza las actividades que se expresan a continuación?

Actividades	Siempre	A veces	Nunca
Juegos tradicionales			
Juegos de mesa.			
Juego de Béisbol			
Festivales deportivos-recreativos			
Juego de Baloncesto			
Ciclismo popular			
Planes de la Calle			
Juego de Voleibol			
Juego de Fútbol.			
Torneos deportivos populares			
Tenis de mesa.			
Pesca deportiva			
Campeonato de Voleibol			

Torneo de kikinbol			
--------------------	--	--	--

5- ¿Qué actividades prefieres realizar?

---

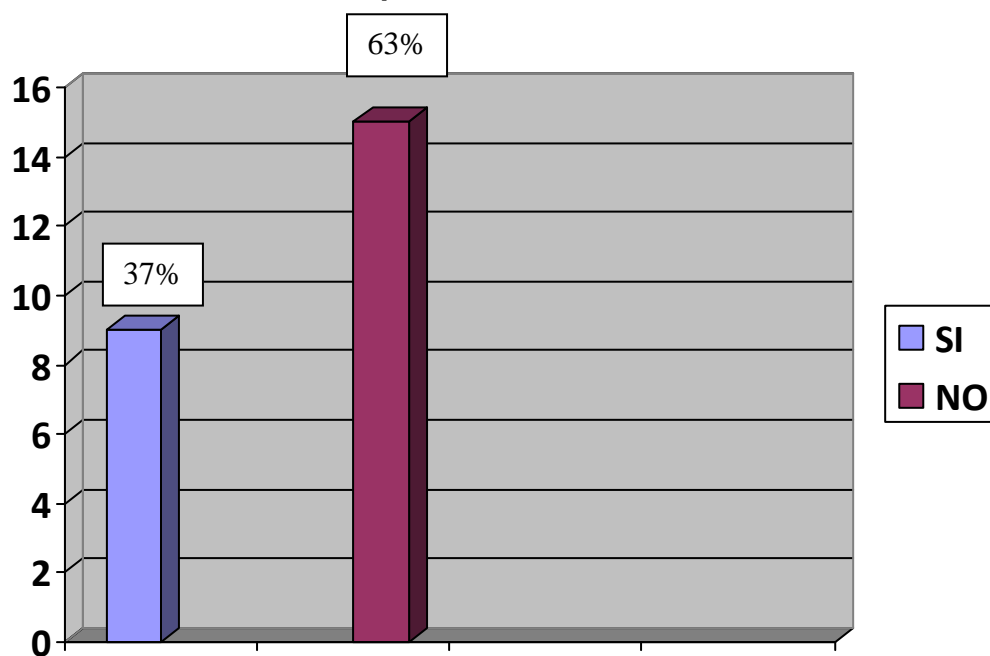


---

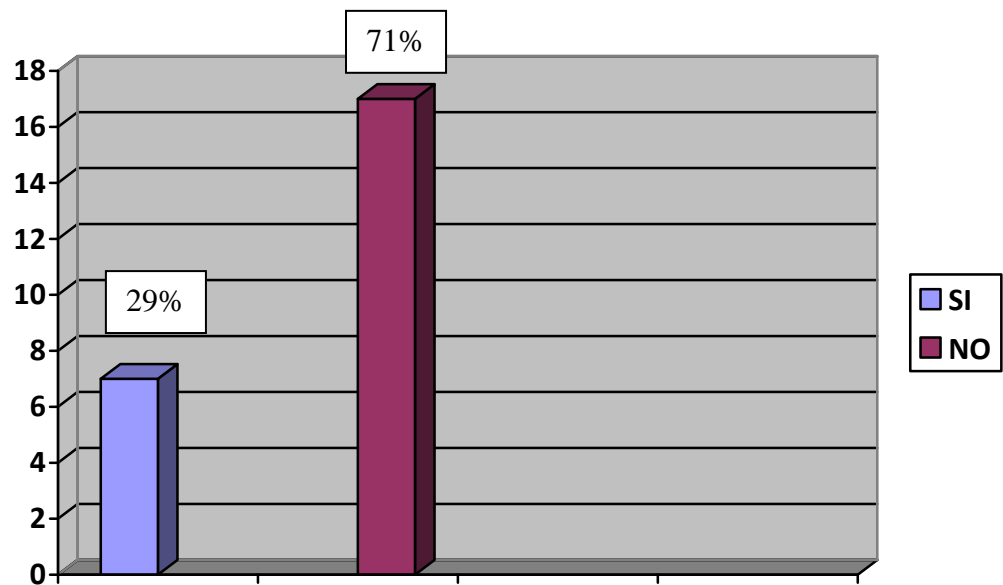
6- ¿Cómo valora el trabajo de la Recreación de su circunscripción?

B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

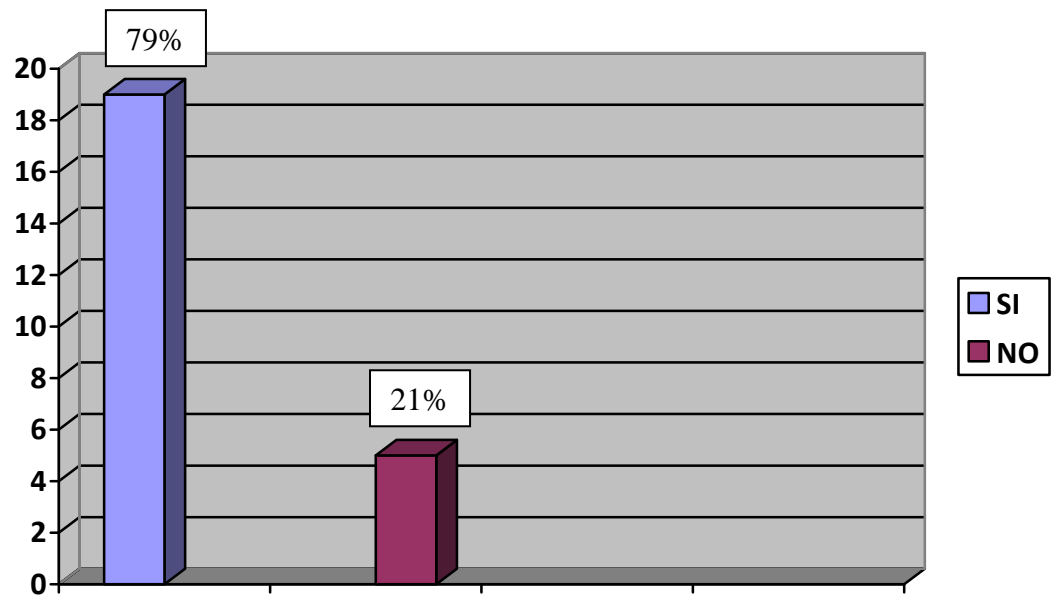
#### ANEXO # 4. Conocimiento por las actividades ofertadas en la circunscripción.



**ANEXO # 5. Satisfacción por las actividades ofertadas.**



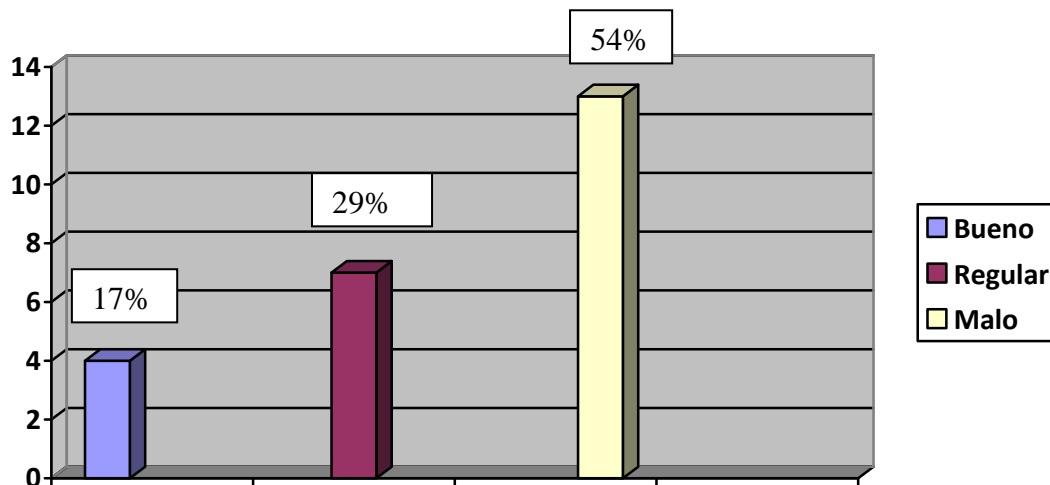
**Anexo # 6 Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre.**



## **Anexo #7. Frecuencia de realización de las actividades.**

<b>Actividades</b>	<b>Siempre</b>		<b>Ocasionalmente</b>		<b>Nunca</b>	
	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>
Juegos tradicionales	-	-	2	8	22	92
Juegos de mesa.	15	63	7	29	2	8
Torneo deportivo (Béisbol).	13	54	8	33	3	13
Festivales deportivos-recreativos	-	-	10	42	14	58
Planes de la Calle	9	38	7	29	8	33
Ciclismo popular	-	-	4	17	20	83
Bailoterapia Masiva	-	-	6	25	18	75
Campeonato de Voleibol	11	46	8	33	5	21
Campeonato (Fútbol-vallita).	12	50	10	42	2	8
Torneos de Kikimbol.	-	-	5	21	19	79
Simultanea de Ajedrez	-	-	3	13	21	87
Pesca deportiva.	-	-	1	4	23	96
Música Grabada			6	25	18	75
Actividades culturales			4	17	20	83

## **Anexo # 8. Valoración por parte de los jóvenes encuestados acerca del trabajo de la recreación en la circunscripción.**



## ANEXO # 9. Guía de Entrevista.

1. Nombre: \_\_\_\_\_

Ocupación laboral: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce usted de algún programa de actividades físico-recreativas en su circunscripción?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su circunscripción?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_ Ocasional\_\_\_\_\_

4- ¿Conoce usted en que actividades emplean el tiempo libre los jóvenes de su circunscripción o C.D.R. que no sean actividades recreativas?

5. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en su circunscripción?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

---

---

7. ¿Qué actividades predominan? Físico-recreativas, culturales, deportivas o recreativas pasivas.

---

---

8- ¿Usted considera necesario la elaboración de un programa de actividades físico- recreativas para los jóvenes en su circunscripción? .Explique.

#### **ANEXO # 10. Entrevista a Director del Combinado Deportivo y Profesor de Recreación.**

**Objetivo:** Determinar el cumplimiento del trabajo que realiza los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_

Años de experiencia laboral: \_\_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1-Explique brevemente el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Mencione las orientaciones sobre el trabajo de los profesores de recreación.

3-¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su escuela comunitaria en las actividades físico-recreativas con los jóvenes.

4-¿Que elementos tiene usted presente para controlar el trabajo de sus profesores en las actividades recreativas.

5-¿Que aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo u ofertas de actividades físico-recreativas en la comunidad?

6-¿Comente sobre las relaciones del combinado deportivo con entidades, dirigentes del Consejo Popular y miembros de la comunidad?

7-¿Considera usted necesario la elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en la comunidad. Argumente.

#### **ANEXO # 11. Criterio de Especialistas.**

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

#### **Datos generales.**

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

#### **ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA SOBRE EL PROGRAMA O PROPUESTA PRESENTADA.**

**A) Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**B) Aplicabilidad:** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

**C) Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de

poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**D) Relevancia:** Calidad o condición de relevante importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

## **ANEXO # 12**

### **Encuesta #2 Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los jóvenes.**

Estimados jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo libre en la circunscripción # 115 del consejo popular “Antonio Briones Montoto”, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dicha actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Conoces las actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

3. ¿Sientes satisfacción por las actividades realizadas?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.

